اختبر نفسك على الموضوع الأول

فجاب عنها ينعلية الكتاب

	تيحة:) أمام العبارة غير الصد	ارة الصحيحة وعلامة (X) ضع علامة (٧) أمام العبا			
()	يًا.	على الأقل ليكون يومك صح	١- يجب شُرِّب كوبين من الماء			
()			٢- يتحقق التوازن في طعامك			
()		ة الرياضة يوميًّا.	٣- ليس من الضروري عمارت			
()		وى يجعل يومك صحَّيًّا.	 3- تناوُل كفيات كبيرة من الحا 			
()	كهة والحبوب الكاملة.	وازنة على الخضراوات والغاة	٥- تحتوي الوجبة الغذائية المن			
()	٦- يساعد المخطط اليومي للوجبات على اثباع نمط غذائي صحّي.					
			يلي:) اختر الإجابة الصحيحة ممًّا			
			دائية المتوازنة على	١- يجب أن تحتوي الوجبة الغا			
	(د) الأطعمة المقلية	(ج) الميوب الكاملة	(ب) الكثير من الحلوي	(1) المشروبات الفازية			
			مهم لنكون بصحة جيدة.	۲- تناؤل			
		(پ) القليل من الماء	ھوڻ	(1) اللحوم الخالية من الد			
		(د) الكثير من الحلوى	ت	(ج-) القليل من الخضراوا			
				٣- شُرُب			
	٨(١)	(ج)	(پ) ٤				
				﴾ ضع علامة (٧) أمام العنا			
	()	٣- الكثير من الحلوي	()	١- للشروبات الغازية			
		 1- الأطعمة المقلية با 		٧- الماه			
	()	٦- الخضراوات	()	٥- الحيوب الكاملة			
) اقرأ ثمَّ لجب:			
			ZAI340J0	١- وضح أهمية المخطط اليوه			
	The the transmission of th	syr.	ي مرجبات المدات	١- وصح اعميه المحمد اليوه			
		ك صحَّيًّا، وضح اثنين منها	التي يجب اتباعها لجعل يوه	٢- يوجد العديد من الإرشادات			
	N or many						
			نوازنة.	٣- اكتب مثالًا لوجبة غذائية ما			



اختبر نفسك على الموضوع الثاني

فجاب عنها ينظارة الكتاب

	يحة:	X) أمام العبارة غير الصد	لعبارة الصحيحة وعلامة (🕦 ضع علامة (٧) أمام ا
()			١- يتوافر السكّر بشكل ط
()	يتها.	ناه الأنسجة وتجديد ما يتلف	٧- تعمل البروتينات على ب
()		اللعظام والأسنان.	٣ – يسبب الكالسيوم ضعةً
()		مهم للجسم.	٤- يُعتبَر الماء عنصرًا غير
()		الدهون أمر صحَّي للجسم.	٥- تناوُّل كميات كبيرة من
				🕥 أكمل العبارات الأثية:
			*	۱- يساعد فيتأمين A على
			فل و	 ٢- نجد فيتامين C في الفلا
		مديد.	و مسمعه على ال	٣- تحتري اللحوم الحمراء
		بط مستوى السكر في الجسم.	مهمَّة لعملية الهضم وض	٤- تُعتبَر
	سكر الجلوكوز.	لجهاز الهضمي ويحولها إلى	التي يهضمها ا	٥- يحتاج الجسم ك
			مُّا يلي:	 اختر الإجابة الصحيحة و ١- النشويات والسكَّريات م
	(د) الأملاح المعدنية	(ج) البروتينات	(ب) الكربوهيدرات	(1) الفيتامينات
			b (then i the continue of the	٧- تُعتبُر اللحوم والأسماك
	(د) الأملاح المعدنية	(ج) الكربوهيدرات	(ب) الألياف	(أ) البروتينات
			على امتصاص الفيتامينا	٧- تماعد
	(د) الكربوهيدرات	(ج) الأملاح المعدنية	(ب) الدهون	(1) البروتينات
				ة- يساعد الماء على التخلُّم
	(د) الدهون	(جـ) البروثينات	(ب) الكربوهيدرات	
			بما يناسبه من العمود (عل ما في العمود (1)
	(4		(1)	

(i)	(<u></u> (<u></u> <u></u> <u></u>)
۱ - فیتامین C	(أ) البيض والألبان
٢- دهون صحية	(پ) البطاطس والأرز
٣- البروتينات	(جــ) المكسرات والأقوكادو
٤- الكربوهيدرات	(د) القرنبيط والبروكلي



تدريبات سللح التلميذ على الموضوعين الأول والثاني

فجاب علما ينماية الكتاب

			ىمًا يلي:) اختر الإجابة الصحيحة م
		•	موم عن طريق شُرُب	١- يتخلص الجسم من الس
	(د) اللبن	(چـ) العصير	الماء (ب)	(أ) المياه الغازية
		# AAAAA AAAAA AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA	ب تناول القليل من	٧- ليكون يومك صحَّيًّا، يج
	(ي) الماء	(جـ) الفاكهة	(ب) الحلوى	(أ) المضراوات
		نظ على صحة العظام والأسنان.	الذي يحانا	٣- يحتوي اللبن على
	(د) الملح	(ج) المديد	(ب) الألياف	(1) الكالسيوم
	مم بالطاقة.	إلى سكُّر جلوكور فيزوَّد الجه	تحويل	٤- يقوم الجهاز الهضمي ب
	(د) الدهون	(چـ) الكربوهيدرات	(ب) الألياف	(1) البروتينات
) أكمل العبارات الأثية:
		وعة مثنوعة من الأطعمة.	تتضمُّن مجه	١ – الوجبة الغذائية
				٧- نجد الدمون الصمَّية في
	منعُيًّا.	ليكون يومك	ة من الأملاح والدهون و	٣- يجب تناول كمَّيات قليلا
		طرد السموم من الجسم.	يعمل على ه	٤- شُرْبُ الكثير من
			مين ــــــن	٥- يحتوي السمك على فيتا
			نبراوات الخشراه و	٦- نجد الكالسيوم في الض
			نها خط:	عُحْج الكلمات التي تحا
()	<u>ه</u> .	بات تحتوي على الفيتامينا	١- الحيوب الكاملة والبقواء
()	م الغذائي بكميات قليلة.	نذائية الموجودة أسفل الهر	٢- يجب تناول الوجيات النا
()	الطعام.	نة تتضمُّن صنفًا واحدًا من	٣- الوجية الغذائية المتوازن
(ات. (اعلى امتصاص بعض الفيتامين	من وزن أجسامنا لتساعدنا	٤- تشكل البروتينات ١٠٪
()	حية للجسم.	خضراوات من الأشياء المد	٥- تناوُل كميات أقل من اا
) اقرأ ثمَّ أجب:
	. فما مي أهمية الدهون؟	يحتاج الجسم إلى الدهون أيضًا	افظة على مناعة الجسم، و	١ - الڤيتامينات مفيدة للمح
-	سكُّر للعصائر؟	بطاطس المشوية والكثير من ا	ي يُضيف الكثير من الملح ال	٢- بما تنصح صديقك الذي
-				

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

مُجَابِ عِنهَا يِنْهَايَةُ الْكِتَابِ

äL	طحب	التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمد	صر الفذائية	ام العنا	و علامة (س) أه دري:	
()	٧- الأسماك	()		" المُضراوات	
(_}	٤- الحبوب الكاملة	()		الكثير من الدهو	
			()		كلُّيات كبحة من	
			ن القوسين	ة ممًّا بي	بل العبارات الأتي) أكد
		يًا - الأرز والخضر اوات - غير صحَّي - الملح)	ناملة – صدًّا	حبوب الك	(الـ	
		رة من	ی کمیات کبیر	سريعة عا	تمتوي الوجبات ال	-1
		على الخضراوات والقواكه و	اثي للأطفال ع	نظام الغذا	يجب أن يحتوي ال	-۲
		توى على الفيتامينات والمعادن.	إذا اد		يُعتبَر الطعام	-4
					تتوافر في المحاش	
		ة وعلامة (🗷) أمام العبارة غير الصحيحة:				
()	أوراق الخضراوات الخضراء.				
()				الكُشري لا يُعتبَر	
()	طلوبة من أجل وجبة منحَّية.				
		متوازنة غنيَّة بالمناصر الغذائية.				
		the state of the s			را ثمّ اجب:	
كون	كر ليا	ح، والحليب، والكثير من السكُّر، والسمن، انصحه بتغييرٍ مبتَّ	استخدام القم	البليلة با		
			149		الطبق صحَّيًّا أكثر	
		لليل من اللَّحم، هل تُعتبُر هذه الوجبة صحَّية؟	العتب مع الق	نظي ورق	يمب نبيل أكل مـ	-4



اختبر نفسك على الموضوع الرابع

أجواب عنها رنهاية الكتاب

		أمام العبارة غير الصحيحة:	€ ضع علامة (﴿) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (﴿)
()		١- الترمس من الوجبات السريعة الصحَّية.
)	ى والمشروبات الغازية.	٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات، مِن الصحِّي تناول الحلق
()	 في الوجبات السريعة منخفضة. 	٣- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياة
()		٤- تناوُل البليلة مع الكثير من السكُّر والسمن كوجية سريعة
			 اكمل ما يلي:
		ليكون طعامًا صحَّيًّا،	١- يجب تتاول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس
	*		٢- تمتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات
		The state of the s	٣- يجِب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات
		_ ليكون طعامك صحيًا.	٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و
		حامثا.	٥- يحتوي الترمس على
			٦- تعتري الذُّرة المشوية على الألباف و
			👻 صحَّحِ الكلمات التي تحتها خط:
()	١- الذُّرة المشوية غنية بالدهون.
		ىة. (٧- التفكير في الحُجج والبراهين تُضعف موقفك أثناء المناق
)	٣- ثناوُل الوجيات السريعة يسبب الشعور بالفرح.
(2100 2211112)	٤- نسبة القيتامينات والألياف في الوجبات السريعة عالية.
(**************************************	٥- يُعتبُر الطعام الذي نشتريه من الباعة طعامًا صحَّيًّا.
			🛈 صنَّف الأطممة الأتية حسب الجدول التالي:
	اللين ا	غَشُوي - اللحوم التُصَنُّعة - الآيس كريم -	مشروب حمص الشام - البطاطس للقلية - الدجاج ا
		طعام غیر صدّی	
			طعام صدّبي
		Specific all the second specific and second second second	771 marrie 1 1 1 1 1 1 1 1 1
		**************************************	WHENTERS TO THE STATE OF THE ST
		- Contract the special state of the state of	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

تدريبات سللح التلميذ على الموضوعين الثالث والرابع

قواب عنها يتعاية الكتاب

		نا يلي:	<u>)</u> اختر الإجابة الصحيحة مة
	لفازية.	بدلًا من المشروبات اا	١- يمكن تناؤل
(د) القهوة	(ج) الآيس كريم	الماء (ب)	(1) العصائر المُصَنَّعة
		_ من الوجيات الغذائية الصح	٧- يُمثير سيسي
(د) الحلوى	(جـ) السمك المشوي	(ب) البطاطس المقلية	(1) اللحوم المُصَنَّعة
	• shouldemonths		٣- أيُّ ممًّا يلي من الوجبات ال
(د) البطاطس المقلية	(ج) الحلوى	(ب) الدجاج المقلي	(١) الدُّرة المشوية
		توى على كمَّية كبيرة من	٤- يُعتَثِر الطعام صحَّيًّا إذا اح
(د) النشويات	(جـ) الفيتامينات	(پ) الدهون	(١) السكُّريات
-500		ا احتوى على نسبة كبيرة من	٥- يُعتبَر الطعام غير صحّي إنا
(د) المعادن	(ج) الكالسيوم	(پ) الفيتامينات	(1) الدهون
) بجانب كل عبارة:	(صَحِّي) أو (غير صحِّي	عة بالأطفال الأتية واكتب) اقرأ الأنظمة الفذائية الخاد
	_)		١- نظام غذائي يحثوي على ال
	هون فقط.	مُيات كبيرة من السكَّريات والد	٧- نظام غذائي يحتوي على كا
	ملة والقليل من السكّر. (_	ضراوات والفاكهة والحبوب الكا	٣- نظام غذائي يحتوي على الد
			٤- نظام غذائي يحتوي على ال
) فكّر وأجب:
11.1811. 21.1811 N le	سكُّ بات الكبيرة واحتري	من كمِّيات الدهون والأملاح وال	١- إذا خلت الوجبات السريعة ،
س سبوب الماسية والا تواد	-3-3-0,2		لمي رأيك هل تصبح صمَّية؟
طبق الفول طبقًا صحَّيًّا أكثر	مه بإجراء تعديل يجعل من	الكثير من السمن والملح. انص	٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		جبات الغذائية الصخية؟	٣- لماذا تُعتبَر المحاشي من الو
ځپة.	ن تجعلها وجبة سريعة ص	بعة. اقترح عليها كيف يمكن أر	٤- ثحب دينا البيئزا كوجبة سرب

FUTURES EDUCATIONAL SYSTEMS

مادة المهارات المهنية

المحور الثالث: الصحة والسلامة الغذائية الموضوع الأول: وجبات غذائية متوازنة

- يحب علاه أن يتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية، لذلك فقد قام اليوم بإعداد الكشري مع السلطة وهي وجبة لذيذة ومتوازنة

- طبق الكشرى:

يتألف من العس و الحمص و اليصل و الطماطم و الارز و المكرونة.

- عندما نتناول وجية طعام يجب أن تكون وجية متوازنة.
- يجب أن تتضمن مجموعة من أصناف الطعام ويكميات معينة
- ينطبق ذلك على الوجبات الثلاثة الرئيسية والخفيفة عندما تشعر بالجوع
- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء مهم من النظام الغذائي.
 - اذا تناولت الدجاج مع المحاشى متجد الحبوب داخل الخضروات.
- احرص دائما على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة على الأقل.
 - احرص على شرب الماء النظيف، ينصبح الخبراء بتناول 8 أكواب ماء على الأقل يوميا.

تصانح تثكرها:

- 1- تَتَأُولُ كَمِياتُ مِن الْخَصْرِ وَاتَ وَالْقَاكِهِةِ.
 - ٧- اختر الحيوب الكاملة قدر المستطاع
 - ٣- تتاول لموم الخالية من الدهون.
 - ٤- اختر الأطعمة غير المقلية بالزيت.
- ٥- لا تضف إلى طعامك الكثير من الزيدة أو الزيت أو السكر أو الملح
- ٦- تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر
 - ٧- اشرب الماء النظيف
 - ٨- عارس الرياضة البدنية يوميا.

FUTURES EDUCATIONAL S Y S T E M S

مادة المهارات المهنية

المحور الثالث: الصحة والسلامة الغذانية

الموضوع الثاتى: العناصر الغذانية

- ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقة ؟

فريدة سباحة ماهرة ولذلك تحتاج الى تناول وجبات صحية متوازنة الى جانب التمرينات، لذا فهي بحاجة إلى الحصول على أنواع العناصر الغذائية ومنها :

1) الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات

نجد النشويات في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز، أما السكر، فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكة و العسل ويقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربو هيدرات إلى سكر الجلوكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها.

٢) البروتينات

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال و هو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها ومن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات،

اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات

٣) الألياف

مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.

وتوجد في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه.

٤) الغيتامينات

يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض،

ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.

أما فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.

٥) الأملاح المعدنية

ومنها الكالسيوم و الحديد.

نحتاج إلى الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والأسنان،

ونجده في اللبن والخضروات الخضراء،

يعتبر الحديد عنصراً مهماً للدم،

ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات



مادة المهارات المهنية

٦) الدهون

من مصادر الحصول على الطاقة و تساعد على امتصاص الغيتامينات.

و يحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والأسماك والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحية.

يمكننا أيضا الحصول على كميات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.

٧) الماء

ان كل ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوي على الماء،

و هو عنصر مهم جداً، فهو يشكل حوالي ٢٠٪ من وزن اجسامنا .

و من فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، و في امتصاص بعض الفيتامينات.

FUTURES EDUCATIONAL S Y S T E M S

مادة المهارات المهنية

المحور الثالث: الصحة والسلامة الغذانية المعوضوع الثالث: نظام غذاني صحى

الطعام الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن، ومنها :

الخضروات داكنة اللون - الحبوب الكاملة - الفاكهة - البقوليات - المكسرات - منتجات الألبان -اللحوم الخالية من الدهون - الأسماك - البيض

- الوجبات السريعة هي وجبات غير صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح ـ الدهون ـ السكر
- يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذانية مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات مثل الكثري و القليل من الأطعمة الغنية بالسكر.
 - تحاول اسرة ريم أن تختار وجبات صحية للغذاء ، للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، فوجبة الغداء المفضلة لديهم هي الملوخية.

بعض الوجبات الصحية

- الكثرى : وهو من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل
 - ١) الحبوب الكاملة (الأرز والمكرونة)
 - ٢) البروتينات (البقوليات)
 - 3) الخضروات (الطماطم واليصل)
- الملوخية : طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
 - -المحاشى : طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل
 - الأرز والخضروات واللحم المغروم
 - البليلة: طبق لذيذ وصمحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.

FUTURES EDUCATIONAL SYSTEMS

مادة المهارات المهنية

تدريبات على الموضوعات الاول و الثاني و الثالث

- اكمل العبارات التالية:
١- تشمل الكربو هيدرات على و
٢- تحلاح اجسامنا الى اللي يقوم بنناء الأسحة وتجديد ما يتلف منها
٣- الوحدة العنائية المتوارنة تلطق على الوجيات و الوحدات
٤- يجب أن نمارس التمارين الرياضية لمدة يومياً
٥- يجب شرب اكواب على الأقل من الماء يومبا
٦- يتوفر عنصر في اللحوم الحمراء والأسماك والخضروات
٧- تحتاج الى للمحافظة على المناعة و مقاومة الامراض.
٨ و من الاملاح المعدنية
 ٩- من مصافر الحصول على الطاقة والتي تساعد على امتصاص الفوتامينات
١٠- يجب تناول اللعوم الخالبة من
١١- الحسوب الكاملة مثلوو
١٢- تحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات
- ضع علامة صح أو خطأ :
١- من الطعام الصبحي اللحوم الخالبة من الدهون ()
٢- نحتاج إلى كميات كافية من الماء أثلاء ممارسة التمارين الرياضية)
٣- يشكل الماء حوالي 60% من جسم الإنسان ()
٤- الكالسيوم مهم لمنعة الأسنان والعظام ()
٥- الارز والمكرونة من الحبوب الكاملة ()
٦- من الأطعمة اللي تحتوي على كميات قليلة من الدروتينات اللحوم والأسماك ()
٧- يجب أن نتناول السكريات و الدهون بكميات كثيرة ()
٨- تتكون العناصر الغذائية من 10 عناصر ()
٩- من امثلة الخضروات داكنة اللون البروكلي والسبائخ ()



مادة المهارات المهنية

اختر الاجابة الصحيحة:

- ١- تعد مهمة جدا في النظام الغذائي
- (الخضروات الفاكهه الحبوب الكاملة جميع ما سبق)
 - ٢- نجد الحبوب الكاملة في اي من الوجبات التالية
 - (الكشرى المحاشى والدجاج جميع ما سبق)
 - ٢ ـ الوجبة الغذائية المتوازنة يجب
- (بها قليل من السكر بها الكثير من الزبدة مقلبة بالزيت)
 - ٤- بجب شرب كوب ماه يوميا (8 18 7)
 - ٥ بحب ممارسة الرياضة ساعه
 - (يوميا استوعيا شهريا)
- ٦ الكموات المسموح بها في الحلويات للحفاظ على الصبحة
 - (قلبلة كثيرة غير مسموح نهاتباً)
 - ٧ اللحوم ذات القيمة الغذائبة العالية
- (المشتملة على الدهون الغير مشتملة على الدهون كلاهما)
 - ٨- من اهم العناصر الغذائبة التي تحتاجها....
 - (الكربو هيدرات الالياف الماء كل ما صبق)
 - ٩ من اهم العناصر الغذائية التي نحتاجها .
 - (البروتينات الاملاح الدهون كل
 - ماستق)
 - ١- تحتوى اللحوم والأسماك على
 - (بروتينات الاملاح المعدنية الدهون كل ما سبق)
 - ١١ كمية المياه في أجسامنا%
 - (80 70 60)
 - ١٢ للحفاظ على صحة الإسنان نتناول اطعمه مثل
 - (الالبان اللعوم الارز)
 - ١٣- من العناصير المهمة للدم
 - (الفيئامينات الاملاح المعدنية البروتينات)

مادة المهارات المهنية



المحور الثالث: الصحة والسلامة الغذانية حل تكريبات الموضوعات الاول و الثالث

- اكمل العبارات التالية:

- ١- تشمل الكربو هيدرات على النشويات و السكريات
- ٧- تحتاج اجساطا الى الروتين الذي يقوم ببناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها
- ٣- الوحنة الطالبة المتوازلة تنطبق على الوجبات الرئيسية و الوجبات الخفيفة
 - ٤- يجب أن نمارس التمارين الرياضية لمدة ساعة يومياً
 - ٥- يجب شرب ٨ اكواب على الأقل من الماء يوميا
 - ٦- يتوفر عنصر الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك والخضروات
 - ٧- تحتاج الى الاملاح المعدلية للمحافظة على المناعة و مقاومة الامراض
 - ٨- الكالمبوع و الحديد من الاملاح المعننية.
- ٩- من مصادر الحصول على الطاقة والتي تساعد على امتصاص العيتامينات الدهون
 - · ١- يجب تناول اللحوم الخالية من الدهون
 - ١١- الحيوب الكاملة مثل الارز البني و الخيز الاسمر و الحمص و البرعل
 - ١١- تحتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنة

- ضع علامة صح أو خطأ:

- ١- من الطعام الصبحى اللحوم الخالية من الدهون (٧)
- ٢- نحدًاج إلى كميات كافية من الماء أثلاء ممارسة التمارين الرياضية (٧)
 - ٣- يشكل الماء حو الى 60% من جسم الإنسان (٧)
 - ٤- الكالسيوم مهم لصحة الأسنان و العظام (٧)
 - ٥- الارز والمكرونة من الحبوب الكاملة (٧)
- ٦- من الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من الدروتينات اللحوم والأسماك ()
 - ٧- يجب أن نتتاول السكريات و الدهون بكمبات كثيرة (×)
 - ٨- تتكون العناصر الغذائية من 10 عناصر (×)
 - ٩- من امثلة الخضروات داكنة اللون البروكلي والصبائخ (٧)

FUTURES EDUCATIONAL SYSTEMS

مادة المهارات المهنية

اختر الإجابة الصحيحة:

- ١- تعد مهمة جدا في النظام الغذائي
- (الخضروات الفاكهه الحبوب الكاملة حميع ما سبق)
 - ٢- نجد الحبوب الكاملة في اي من الوجبات التالية
 - (الكشرى المحاشى والدجاج حميع ما سيق)
 - ٣ الوجية الغذائية المتوازنة يجب
- (يها قليل من السكر بها الكثير من الزيدة مقلية بالزيت)
 - ا بجب شرب کوب ماء بومیا
 - (7 18 8)
 - ٥ يحب معارسة الرياضة ساعه
 - (بوميا اسبوعيا شهريا)
- ٦ الكمرات المسموح بها في الحلوبات للحفاظ على الصحة
 - (قليلة كثيرة غير مسموح نهاتيا)
 - ٧ اللحوم ذات القيمة الغذائية العالية
- (المشتملة على الدهون الغير مشتملة على الدهون كالاهما)
 - ٨- من اهم الطامس الطائية التي تحتاجها
 - (الكربو هيدرات الالياف الماء كل ما سيق)
 - ٩ من اهم العناصر الغذائية التي تحتاجها .
 - (البروتينات الاملاح الدهون كل ماسيق)
 - ١٠ تحتوي اللحوم والأسماك على
 - (بروتينات الاملاح المعدنية الدهون كل ما سبق)
- ١١ كمية المياه في أجسامنا % (60 70 80)
 - ١٢ للحفاظ على صبحة الإسنان نتناول اطعمه مثل
 - (الاليان اللعوم الارز)
 - ١٢- من العاامس المهمة للتم
 - (العيداميدات الاملاح المعدنية الدروليدات)

FUTURES EDUCATIONAL SYSTEMS

مادة المهارات المهنية

المحور الثالث: الصحة والسلامة الغذانية الموضوع الرابع: الطعام غير الصحى

المشكلة مع الوجبات السريعة:

- يتناول يوسف الوجيات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، ويشعر بعدم الارتياح
- -أمثلة للوجبات السريعة (النجاج المقلى والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوي)
- -أما ألحنه ريم فتفضل الوحبات الخفيفة مثل الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو الذرة المشوية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن.
 - الوحيات السريعة مغرية،
 - يمكن الحصول عليها بسهولة عادة ما يكون مذاقها لنيذ، ولكنها ليست صحبة
 - نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها منخفضة.
 - تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وهي مضرة عند تناول كمية كبيرة
- تحتوي على كميات كبيرة من الملح، تحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله.
 - لا تحتوي على الحبوب الكاملة أو الألباف.
 - تحتوي على كمية كبيرة من السكر.
 - والكثير من السكر مضر لنا.

يمكن ان نجعل الوجبات الخفيفة غير الصحية وجبات صحية عن طريق:

- ١) تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس الملقية.
- ٢) شرب عصير الفاكهة أو الماء بدلا من المشروبات الغازية، فالعصر الطبيعي يحتوى على قليل من السكر.
 - ٣) تناول اطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المهنيه للصف الرابع الابتدائي ٢







مَا الْوَاعَ الطَّمَامِ التِي أَسَاعِدِنا عَنِي البِمَاءَ فِي صِيعَهُ جِيدِد : ﴿ ﴿ الْوَجِيهِ الْمُذَا نِيهِ الْتُوارِيهِ ﴾

- 🤏 تشمل مجموعة. متنوعة من استاف الطعام ويكميات معينه
- 🗣 هذاكخيس مجموعات لاميناف الطعام (مجموعات غذائيه) مهمه في بناء الجسم الزودنا بالسعرات العرارية اللازمة لامدادنا بالطاقة المواكه



فعقوي على الفيتامينات والمادن والالياف المذابيه الفيدد والهمه للجسم و تتميز بقله سعراتها العراريه فلا تسبب زياده الوزن و تساعدنا على الشعور بالشيع أمثله للغضروات --- الطماطم السبائخ البازلاء البطاطا البصل



تحتوي على الفيتاميبات والعادن الفيدد للجسم وتتميز بقله سعراتها الحراريه فلا تسبب زياده الوزن امثله لنفواكه الفراوله البرققال الرمان الاتاناس التقاح التوت الاسود



تحتوي على النشويات والبروتينات الثانويه الفيددوالهمه للجسم و تساعد على فسط الورن و الوقاية من امراف القلب و- تسهل من حركه الامعاء الفلية امثله للحبوب ____ الحبر الاسمر البرغل الارزاليني الحمص

اللحوم

تعتوى على البروتين الفيد والهم لنجسم وتعد اجسامها بالطاقه - --- اللحوم الحيوانية الدجاج السمك الاقضل وصحبا تحكون النعوم خانيه من الدهون لانها قد تعود عليك باضرار صحيه

مصدراساس للكالسيوم الهم لصحه المظام والاستان و يتصح باخذ مشتقات الالبان قليله الدسم من امثله الالبان ____ الجن - العليب - الزيادي

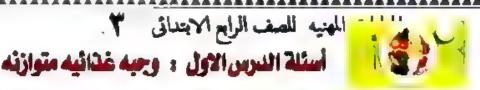


التهارين الرياضية

من المم ال تمارس الكثير من التمارين الرياضية لانها مفيده لصحنتا وعقلنا

- 🔻 تَمَاوِلَ النَّعُومُ الطَّالِيهُ مِنَ النَّهُونَ
- 🤝 اخترالاطعيه غيرالقليه بالزيت
- تناول كميات قايله من العلويات مثل البسكويت وقو ثب العلوى
- لا تَصْيِفُ الى طَعَامِكَ الكثيرِ مِنْ الرَّبِنَدَاوِ الرِّيتِ أَوِ السَّكِرِ أَوَ الْلَّحِ

- تناول كميات من الغضروات والفاكهه
 - 🥆 اخترالعبوبالكاملة قدرالستطاع
- 🥆 اشربالاءالنظيف وألايقل عن ٨ اكواب يوميا
- 🦈 عارس الرياشة البدئية لساعة واحده يوميا يوميا





w: منع علامه $(\sqrt{})$ امام المباره المحبحه او علامة (X) امام المباره الشطأ

()	 بنصح بان تمارس الحكثير من التمارين الرياضيه
·()	 يفضل ان يتناول كميات كثير من العاويات
-()	٣. ينصح أن تتناول كميات قليله من الغضروات وألفا كهه
()	 الوجيه الفدائية المتوازنة هي التي تشمل مجموعة منتوعة من اصناف الطعام ويحكميات معينة
()	 قعتاج لكميات كافيه من الله في الطقس العارو اثناء التمارين
()	 إلى المساور على المساور عن الزيدة المساور على المساور عن الزيدة
()	٧. من العلمام المعطى اللحوم الطالبة من المهون
()	٨. يفضل في اختيارنا الاطميه الملهه بالزيت
)	 قعد الفاكهه والخضروات جزءا عهما من نظامك الفذائي
-()	• ١ العيوبالكاملة موجوده في الطبر الاسمر والبرغل
()	١١ يوسى المتضمعون بشرب ١٨ مكواب من الماء على الاقل يوميا
()	١٢ دائما تعرص على نظام متنوع وغير متوازن
	(١٢ الاعتماد على الاطعمة الفنية بالدهون والسكريات تؤدي الى مقاطر صحية عديده (
	•	ر » : <u>اكمل العبارات الاتيه</u>
		 عندما نتناول وجبتنا يهب ان تحكون وجبات
		 الوجهة التوازنة في الوجهة التي تشمل مهموعة من اسماق.
		٣. الاعتماد على الأطعمه الفنيه بالدهون والسكريات قد تؤدي الى
		 قعد الغضروات والفاكهة جزء مهمه من
		 العبوب المكاملة مثل
	ų.	٣. يهب ان تمارس النشاط البدئي للمساعة واحده
		٧. ينصح عدم اضافه الكثير من طعامك من
		٨. يجب علينا تناول اللحوم الغالية من
	10	 ق الافضل ان نختار الاطعمه غير المقليه ب
	4	٠٠ . ينصح بتناول ڪميات قليله من
,		١١ من الهم ان تمارس الحكثير من
		١٢ يوسى بشربعلى الاقل من الماء يوميا

المهارات المهنيه للصف الرابع الابتدائى \$

اللرس الثاني : العناصر الفذائيه

ما أنواع الطعام التي تزودك بالطاقه؟

أريندسهاحه عاهره ولذائك فتعتاج الى تناول وجهات مسعيه متوازنه الى جائب التمرينات لانا فهى بعاجه الى العصول على انواع العناصر الغثائية

انواع العناصر القذائية

١ الكربوهيدرات

تشمل النشويات والسكريات و نجد النشويات في العبوب وفي بعض الخضروات مثل البطاطس والأرز اما السكر فيتوفر بشكل طبيعي في بعض الاطعمة مثل العواكه والعسل

ويقوم جهازنا الهضمى اثناء عمليه الهضم بتعويل الكربوهيدرات الى سكر الجلوكوروالذي يزودنا بالطاقه التي نعتاج اليها

٦. البروتينات

تعتاج اجسامنا الى البروتينات لقؤدى، فليفتها بشكل فعال وهو بناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها ومن الاطعمة التى تعتوي على كميس كبيره من البروتينات اللعوم والاسماك ومنتجات الالبان والبيض والمطبرات والبقوليات

٢. الالباف

مهمه في عمليه الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر وتوجد في العبوب الكاملة والبقوليات والطفروات والفواكة

٤. الفيتاميثات

يعتاجها الجسم للمحافظه على مناعته ومقاومته للأمراض

ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقويه النظر ويمكن العصول عليه من البيض والسمك المغير الما فيتامين C فيساهم في تمزيز مناعه الجسم على معاربه الامراض وتجدده بعض الفواكهه الخضراوات

٥ الإملاح المدنية

تُعتَاج الى الكالسيوم لنمعاقَفُلُه على صحة العظام والأستانُ وتجدد في اللبنَ والخضر اوات الخضراء يعتبر العديد عنصر مهماً للنم وتجدد في اللعوم العمراء والاسماك وبعض انواع الخضروات

٦ الدهون

منّ مصادر الحصول على الطاقه و تساعد على امتصاص الفيتامينات ويعتوي كل منّ الْكسرات والبنور والزيت والسمك والافوكادو والفاصوليا على دهون صحيه ويمكننا ايضا الحصول على كميات قليله من الدهون الوجوده فيه

all V

ان كل ما ناكله ونشريه تقريبا يعتوي على الآء وهو عنسر مهم جداغي وشكل حوالى ١٠ في الله من وزن اجسامنا ومن فوائد الاءانه يساعد الجسم في التخلس من السبوم وفى اعتصاص بعض الفيتامينات

















المهارات المهنية السنب الرابع الابتدائي () أسئلة الدرس الثاني : العناصر القدائية الدرس الثاني : العناصر القدائية سرا : ضع علامة (١٠) امام العبارة المحمدة وعلامة (١٠)

```
أ. تحتوى الحبوب والخضروات مثل الارز والبطاطس على النشويات
٢. يحول الجهاز الهضمي الكربو هيدرات الي سكر جلوكوز وهذا يزودنا بالطاقه
                          ٣. مُعتبر اللحوم من الإغديه الغنيه بالكربوهيدرات

    إيدتاج الجسم من البروتينات لانها تبنى الانسجة وما يتلف منها.

                 ه. الالياف تساعد في عمليه الهضم و ضبط مستويات السكر
                             ١. فيتامين ٢ يعزز المناعه ويحارب الامراض
           ٧. فيتامين 🗛 موجود في البيض والسمك و يعمل على تقويه النظر
                         ٨. تساعد الدهون الجسم على امتصاص القيتاميثات

    ٩. الكالسيوم و الحديد من انواع الفيداميذات

                            س؟ ؛ اختر الإجابه الصحيحه من بين القوسين
                       أ . اصناف متثوعه من الطعام وبكميات محدوده هي .
   ( وجبه غير صحيه 👚 وجبه متوازنه 🔝 وجبه الدهون )
        ۲. وچیه تتکون من عدس ویصل و ارز ومکرونه وحمص هی.....
              (الكفته _ اللحمه _ الكشري)
                  ٣. الفيتامينات وع١ الكربو هيدرات والماء والاملاح هي...
      (عناصر غذائيه وجبه غدانيه مواد غدانيه)

    أ. الحيوب والخضروات والارز والبطاطس تعتبر

          ( نشویات مکریات خضروات )

    اللحوم والاسمك والإلبان والبيض ويعض البقوليات ويعتبر

            ( نشویات _سکریات _ بروتینات )
        ٧. مهمه تصليه الهضم و تساعد في ضبط مستويات السكر هي.....
              ( نشویات الیاف بروتینات )
                                ٧. يتوفر في البيض والمعمك ويقوي النظر
         ( فرتامین A _ فرتامین B _ فرتامین C
                      ٨. عنصر مهم في الغذاء يشكل ١٠ % بجسم الانسان
               (الماء المالح الدهون)
                                  ٩. يتوفر في الخضروات ويعزز المناعه
          (C فيتامين B فيتامين A فيتامين)

    ١٠ العنصر الغذائي الذي يقاوم الامراض و يقوي المناعه

          (الاملاح القيتامينات الكربوهيدرات)
```

المهارات المهنيه للصف الراج الابتدائى 🚺

النرس الثالث: نظام غذائي سعى

تعرف ريم انواع العناصر الغذائيه وتعلم انها تساعد جسمها في الاستمرار في النمو

الطعام الجيد

هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم ومنها الخضروات هاكنه اللون الحبوب الكاملة الفاكه البيض الكاملة الفاكه البقوليات المسلك البيض الكاملة الفاكه من الدهون الاسماك البيض



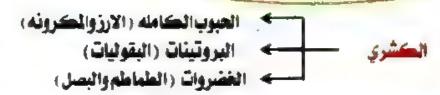
خلى بالك الوجبات السريعه هي وجبات غير صحيه
 لانها تعتوي على كميات كبير دمن الدهون والزيوت والملح والسكر

يعتاج الاطفال بشكل خاص الى وجبات متوازنه غنيه بالعناصر الغذانيه لم<mark>ساعدة اجسامهم على النمو لذلك تهتم</mark> الدوله بصحة الاطفال في المدارس ونموهم السليم من خلال عدة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحة الاطفال

 تعاول اسره ريم ان تختار وجبات صحيه للغذاء للحصول من خلالها على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم في وجبه الغذاء المفضلة لديهم في الملوخية

بعض الوجبات الصحيه





الملوخيه طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرقه الدجاج ملىء باوراق الخضروات الخضراء

المعاشى طبق ذو قيمه غذائيه مرتفعه ويتوفر في العناصر الغذائيه مثل الارزوا لخضراوات واللحم المفروم

البليلة طبق لذيذ وصحى مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر







المهارات المهنيه للصف الرابع الابتدائي 🌱 أسئلة الدرس الثالث ، نظام غذائي صحي الطعام الصحى هو الطعام الذي يحتوى على كميه كبيره من الفيتاميثات والمعادن ٧. الطعام الغير صحى هو الطعام الذي يحتوى على كمية كبيره من الملح والسكر والدهون ٣. يعد الكشرى من الاطعمة الغير صحية وغير محتوى على العناصر الغذابية أ. اهتمت الدولة بصحة الاطفال في المدارس من خلال عده مبادرات أ. ثعد الوجيات السريعة والمشروبات الفازية من الاطعمة الصحية. كف المحاشى من نواع الاطعمة الصحية العبه بالقيدَ ميذات والمعلن ٧. يهب تناول كميات كبيره من الاطعمة الغنية بالسكر والدهون أ. من المكونات الربيسية للكثيري الحيوب الكاملة. ٩. يحتاج الاطفال بشكل حاص طعمه تحتوى على كميه كبيره من المعادن والفيتامينات أ- يمكننا اشباقه القابل من اللحم المفروم لنرئقم القيمة الخابية للمحاشي. ١١ - تَتَكُونُ الْبِلِيلَةُ مِنَ القَمِحِ وَالْجَلِيبِ وَقَلِيلُ مِنَ السَّكَرِ -س؟ : اكبل العبارات الاثبه الطعام الصعى هو الطعام الذي يحتوي على كميه كبيره من ٧. الطعام الغير صحي هو الطعام الذي يحتوى على كميه كبيره ٣. يحتاج الاطفال يشكل خاص الى وجبات متوازنه غنيه ب. \$. مكونات البليلة.....\$ ٣. مكونات المحشى

المهارات المهنيه الصف الرابع الابتدائي ٨ الموس الرابع : الطعام غير الصحى

اذا كنت تملك مبلغ من المال لتنفقه في شراء بعض الاطعمه فما الاطعمه التي تفضل شرائها ولماذا؟

الشكله مع الوجبات السريعة

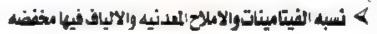


يتناول يوسف الوجبات السريعة بين الوجبات في بغض الاحيان ويشعر بعدم الارتياح امثله للوجبات السريعة الدجاج المقلى والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى اما اخته ريم فتفضل الوجبات الخفيفة مثل الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين او الذرد المشوية الغنية بالالياف والفيتامينات والمعادن

فمن منهما اتخذا لخيارات الافضل يوسف امريم ؟ وكيف يمكننا اتخاذا لخيارات الافضل بالنسبه الى الطعام ؟

الوجبات السريعه مفريه

يمكن الحصول عليها بسهوله وعادة ما يكون مذاقها لذيذ ولكنها ليست صحيه لاسباب كثير دمنها







- ◄ المتعتوى على الحبوب الحكاملة او الالياف
- ➤ تَعْتَويَ عَلَى كمية كبيره من السكر والكثير من السكر مضر لنا

اعداد وجبه سريمه خفيفه لواجهه الوجبات السريمه وتكون صحيه اكثر

- > البطاطس المشويه بدلا من البطاطس المقليه
- → عصير الفاكهه والماء بدلا من المشروبات الفازيه العصير الطبيعي يحتوي على قليل من السكر
 - · تناول البليلة اوحمص الشام







المهارات المهنيه للصف الرابع الابتدائى 9 المهارات المهنيه للصف الرابع 1 المثاء الفير صعى الدرس الرابع 1 المثاء الفير صعى 1 أمام المهاره الصحيحة أو علامة 1 امام المهاره الفطأ

((((أ. عند شراء الاطعمة يفضل شراء الاطعمة الطازجة الخالية من الدهون والسكريات (ث. تحد الوجبات السريمة من اخطر توجبات على الصحة ث. كل الوحبات المعلمة بالمريت وحبات صحية غ. لابد من الاهتمام بالوجبات الخفيفة مثل الوجبات الاساسية و. نشعر بالارتباح عند تناول الوجبات السريعة المقلية في الريت
(الحدث ربد المخيار الصحيح في احسر بواع الطعاء الذي باكله الرجبات السريعة عائم ما يكون مذاقها لذيذه وصحيه م. تعتبر الوجبات السريعة لهيت صحية لخلوها من الاملاح المعنية والاليف البليلة وحمص الشائم من الوحدث السريعة الصحية الحواوشي من الوجبات السريعة الغير صحية التي تسبب الامراض
•	٢ : اختر الاجابه السحيحه من بين القوسين
	۱. الوجبات السريعه (صحيه _ معريه ولكنها ليست صحيه _ مغريه وصحيه) ۲. تعد البليله و تحمص الشام من الوجبات السريعه (الصحيه _ الصحيه السريعه _ كلاهما معا)
	 ٣. الوجبات السريعة تحتوي على نمية كبيره من (الدهون _ السكر _ كلاهمتامها)
	 غ. نسبه الاملاح و الفیتامینات و الالیاف فی الوجبات السریعه

(البطاطين المقلية _ البطاطس المشوية _ كلاهما) الدخير الترادية ... البطاطس المشوية _ كلاهما)

آ. المشروبات الغازيه تعتبر المشروبات الغير صحيه لزياده نسبه
 (الدهون الالياف مراسكر)

المحور الثالث الدرس الأول وجبة غذانية متوازئة

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطبة:

-					_		
(✓)		ناء على الإقل	و اب من اله	ٺرب ∧ أك	ېچب ت	يومك صحيا	۱- لیکون
کههٔ(×)	ه والقاة	ل القليل من الخضروات	يجب تناوا	ك اليومي	, طعام	في التوازن في	٢- لتحقي
(×)			ليوميا	ة الرياضة	ىمارس	ن الضروري،	۳۔ لیس مر
(*)		بحيأ	عل يومك ه	حلوی یج	من ال	كميات كبيرة	٤- تناول
ملة (√)	ب الكا	وات والفاكهة والحبو	على الخضر	متوازنة	انية ال	ن الوجبة الغذ	ه۔ تحتو و
	-:	رتجعل طعامك صحيأ	لذانية التى	فاصر النا	نام ال	علامة (٧)اه	۲۔ ضع
()	- الكثير من الحلوى	۲	()	بات الغازية	١- المشرو
()	- الاطعمة المقلية بالزيت	£	(4	1		٣- المياه
(√)	برو ات	٦- الخم	[~)	الكاملة	٥- الحبوب
				مايلي:	جة م	الاجابة الصحب	<u>٣- اختر ا</u>
		<i>5</i>	متوازنة عا	لغذانية ال	جبة ا	أن تحتوي الو	١-يجب
		ير من الحلوى	(ب) الكث	2	لغازيا	المشروبات ا	(i)
		صة المقلية بالزيت	(د) الأط			نبوب الكاملة	ج) الد
		*********	ك صحياً	ليكون يوا	سهمة	، النصانيح ال	٢ - من
		ب) شرب كوب واحد م					* *
من الحلوي	كبيرة	هة (د) تناول كميات	وات والفاك	ن الخضر	يلة مر		
						•	٤- اقرأ ٿ
بول على	ة للحص	وجبة الغذانية المتوازن	ا بجانب ال	كن اتباعه	ی یم		
				الرياضية	ار درن ا	م صحي . ممارسة التم	
					-		

عداد: أ/ أشرف الشناوي

المحور الثالث الدرس الثاثي العناصر الغذانية

	لعبارة الخاطنة:	علامة (X) امام ال	العبارة الصحيحة و	علمة (١/) أمام	(۱) ضع
--	-----------------	-------------------	-------------------	----------------	--------

(√)	الفواكه والعسل	الاطعمة مثل	ي في بعض	بشكل طبيعر	١- يتوافر السكر
------------	----------------	-------------	----------	------------	-----------------

٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها (√)

٣- نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا

٤- لا يعتبر الماء عنصراً مهما لأجسامنا

ه- لا يمكن للدهون أبدا أن تكون صحية

٢- اكمل العبارات الأتية:

١- يساعد فيتامين ٨ عنى..... (تقوية النظر)

٢- نجد فيتامين C في (الخضروات)

٣- نجد الحديد في (اللحوم الحمراء و الاسماك)

٤- تعتبر..... مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات (الألياف)

٣- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ) ۱- الفيتامينات ۲- الدهون ۳- الدهون ۱- البيض والألبان ۳- البروتينات ۱- البروتينات

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- النشويات والسكريات من

أأ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الأملاح المعدنية

٣- تعتبر اللحوم والأسماك من

أأ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية

٣- تساعد على امتصاص الفيتنامينات

أ) البروتينات (ب) الدهون (ج) الأملاح المعنية (د) الكربوهيدرات

٤- يساعد الماء على التخلص من

أ) السموم ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات د) الدهون

إعداد: أ/ أشرف الشفاوي

توجيه المجال الصناعي وتكنولوجيا الصناعة

المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يساعد الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات
 - أأ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات
 - ٢- ليكون يومك صحياً يجب تناول القليل من
 - أأ) الخضروات (ب) الحلوي (ج) البروتينات (د) الماء
 - ٣- يساعد على المحافظة على صحة العظام والأسنان.
 - أأ) الكالسيوم ب) السكر (ج) الحديد د) الملح
 - ٤- يقوم الجهاز الهضمى بتحويل إلى سكر جلوكوز أبيزود الجسم بالطاقة
 - أ) البروتينات ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات د) الدهون

٢- اكمل العبارات الاتية : -

- ١- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من....الطعام (اصناف)
- ٢- نجد الدهون الصحية في
 - ٣- شرب الكثير منيعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم (الماء)
 - ٤- يحتوي السمك على فيتامين
 - ٥- نجد الكالسيوم في (اللبن والخضروات الخضراء)
 - ٣- قيم الوجبات الغذائية الاتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير
 متوازية امام كل عبارة:
- ١- ياكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروبات غازية (وجبة غذاسة غير متوازية)
- ٢- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفاكهة على الغذاء (وجبة غذالية متوازية)
 - ٣- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا (وجبة غذانية غير متوازية)

٤- اقرأثم أجب :-

- ١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضا فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة
- ٢- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية و الكثير من السكر للعصائر .
 ج / بتقليل الملح و السكر في الطعام و الشراب

المحور الثلاث الدرس الثالث نظام غذاني صحي

(١) ضع علامة (√) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على تمطحياة صحى:

$(\overline{\wedge})$		(🗸)	١- العصروات
(✓)	٤- الحبوب الكاملة	()	٢- الكثير من الدهون

٥- كميات كبيرة امن السكر ()

٢- أكمل العبارات الاتية مستخدما بنك الكلمات :

(الحبوب الكاملة - صحي - الأرز والخضروات - غير صحي - الملح)

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للاطفال على الخضروات والفواكه و.. (الحبوب الكاملة)

٣- يعتبر الطعامإذا احتوى على القيتامينات والمعادن (صحى)

٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل(الأرز والخضروات)

٣- ضع علامة (١/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطبة

١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء باور اق الخضر وات فتكون مفيدة ومغذية في ان واحد (٧)

٢- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية

٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية (√)

٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذانية ﴿ ﴿ ﴾

٤- اقرأتم أجب :-

١- يعد صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ،
 انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً اكثر .

- ج) انصحة أن يضع القليل من السكر والسمن على طبق البليلة
- ٢- يحب نبيل أكل محشى ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟
 - ج) نعم تعتبر وجبة صحية

المحور الثالث الدرس الرابع الطعام غير

.) امام الاطعمة والمشروبات الاتبة : (١) اقرأ واكتب كلمة (صحى) او (غير صحم ١- مشروبات حمص الشام

٢- البطاطس المقلية (غير صحية)

٣- النجاج المشوية (صحی)

٤- اللحوم المصنعة (غير صحية)

٢- ضع علامة (١/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة

١- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية

٧- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحى تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية (X)

٣- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة (◄)

٤- تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحى (X)

٣- أكمل ما يلي:

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس... ليكون طعاما صحبا (المقليلة)

٢- تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات (والدهون والأملاح)

> ٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات (الغازية)

ه - يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة ليكون طعامك صحبا (وحمص الشام)

٥- يحتوى الترمس على وهي مهمة الأجسامنا (البروتينات)

١- تحتوى الذرة المشوية على..... (الألياف والفيتامينات والمعادن)

المحور الثالث مراجعة على الدرس الثالث والرابع

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يمكننا شرب بدلاً من المشروبات الغازية

أ) العصائر المصنعة القليل من السكر

ج) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر د) الشاي بإضافة الكثير من السكر

٢- من الوجبات الغذائية الصحية

أ) اللحوم المصنعة ب) البطاطس المقلية

ج) المكرونة مع إضافة الجين د) الحلوى

٣- أي مما يلى من الوجبات السريعة الصحية ...

أ) الذرة المشوية ب) الدجاج المقلي ج) الحلوى د) البطاطس المقلية

٤- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبير من

أ) السكريات ب) الدهون ج) الفيتامينات د) النشويات

٢- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الاتية واكبت (صحى) أو (غير صحى)
 بجانب كل عبارة:

١- نظام غذاني يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة

٢- نظام غذاني يحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط (غير صحي)

٣- نظام غذاني يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل
 من السكر

٣- فكر واجب:

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟

• ج) نعم تصبح صحبة

٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصحه ، بإجراء تعديل يجعل
 من طبق الفول طبقا صحياً أكثر

• ج) قلل الملح والسمن أو الزيت على الفول

٣- لماذا تعتر المحاشي من الوجبات الغذانية الصحية ؟

• ج) لأنها تحتوى على العديد من العناصر الغذانية مثل الأرز والخضروات

٥- إلى طعامك الكثير من الزيدة أو الزيت أو السكر أو الملح.

ج- لاشئ ممنا سبق ا۔ لا تصف بب اضف

الحصروات والفاكهة والحيوب الكاملة (الفقح) والمبر غل والارر السي والحقص هي حرء , من النظام العذائي,

أ۔ غیر مهم ب- مستحب ج— مهم

السوال الثالث: أكمل:

ا- يجب ممارسة المحتنا

السؤال الرابع فكر ثم أجب:

أ. كم عدد أكواب الماء التي يجب أن نتناولها يوميا ؟

٢_ ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذابية ؟

أسئلة الموضوع الثاتي: العناصر الغذائية

	السؤال الأول : ضع كلمه (صح) أو (خطا):-
(١. تعتبر الدهون من مصافر الحصول على لطاقة.
(٢. يحتوي النظام العدائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون
ì	٣. الكربو هيدرات أحد العناصر الغدائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها
į.	٤. يساعدنا شرب ٨أكواب من الماء يوميا على التحلص من المسوم.
į.	 للوقاية من الأمراض نحرص على تدلول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة
(يعير الكالسيوم من الأملاح المعسبة الصرورية للمحافظة على صحة العظام والأسان
(٧. المسكر يتوفر يشكل طنيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل.
į.	 بقوم جهازيا الهصمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدر ت إلى مبكر الحلكور
Ì	٩ عبكر الجلوكوز لا يزودنا بالطقة التي يحتاج جسمائه إليها.
Ċ	١٠. من الأطعمة التي لا تحتوي على كميات كبيره من البروتينات، اللحوم والأسمك وستحات الألبال والبيص
(و المكسرات و البقوليات.
(أي توجد الألياف في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والقواكه.
(١٢. الفيتامينات بحتاجها الجميم للمحافظة على مناعته ومعاومة الأمراض.
Ĺ	١٣. يشكل الماء حوالي %٢٠ من وزن أجسامنا.
ì	١٤. تحتاح إلى الحديد للمحافظة على صحة العظلم والأستان.
ì	١٥. الكالسيوم والحديد يعتبر من الفيتاميدات. ١٠ الكالسيوم والحديد يعتبر من الفيتاميدات.
ì	١٦. الكلسيوم والحديد يعتبر من الأملاح المعدنية ،
ì	١٧. يحتوي كلُّ من المكمرات و لندور والريتون والسمك والأقوكادر والقاصولياء على دهون غير صحيةً. (
ì	١٨. من قواند المام أنه يساعد الحسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعص القيامينات. (
	السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين: ١- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد الماء هذا الجسم.
	أ- الفيتاميدات بالبروتينات ج- الكربوهيدرات د- السموم
	٢- نحتاج إلى للحفاظ على صحة العظام والأمشان.
	ا- الكلسيوم ب الحديد ج- الصوديوم ا د- السموم
	العابد المستوم ب العديد به العصوديوم المستوم المستوم المستوم المستوم المستوم المستوم المستوم المستوم المستوم ا المستوم الأرز والطلطس من
	أ- السكريات ب- النشويات ج- الفيتامينات من الأملاح المعدنية الصرورية للمحافظة على صحة العظام والأسدان.
	أ- الكلسيوم ب- الحديد ج - الفسفور / به الماء
	المستورم بعد المسكريات، المسكريا
	ا الكربوهيدرات ب- الفيتاميدات ج- الأملاح المعدنية
	٢- بحد في الحبوب وبعض الحصروات مثل البطاطس و الأرز .
	أ- المشويات ب- المسكريات ج- الميثامينات
	٧- تحتاج أحساسه إلى . لتؤدي وظيفتها بشكل فعل و هو بناء الأبسجة وتجديد ما يتلف منها.
	أ- الفيتاميدات ب- النشويات ج- البروتينات
	٨ مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.
	ا الألياف ب البروتينات ج السكريات

```
... يحتلجها المصم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.
                                    ب البروتينات ج- العبتامينات
                                                                             أ- النشويات

    الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من النيض والسمك

                                                                                  A -1
                                           B −₹
                                                             C ---
. . فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمر أض، ونجده في بعض الخضروات.
                                                                      ۱۱- فیتلمیں ..
                                                                                  A -1
                                           B −्ट
                                                             C \longrightarrow
                                                    ١٢- يعتبر , عصرامهماللام
                                                                         أ- الكلسيوم
                                        ج- الحديد
                                                         ب لدهوں
                                          . بجده في اللبن والخضروات الحضراء
                                                                                  -17
                                                                           أء الكلسيوم
                                                        بب الدهون
                                        ج الحديد
                       15- ..... تجده في اللحوم الحمراء والأمسك وبعض أنواع الحضروات.
                                                                         أ_ الكلسيوم
                                       ج- الحديد
                                                        ب الدهون
                     ١٥- . . بالعمل عنصر مهم جدا، يشكل حوالي % • إله من وزن أجسامنا .
                                        ب الاملاح 📗 ج الماء
                                                                     أ- الدهون
                 من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتلمينات.
                                                                                 -17
                                                                              أالاملاح
                                    🦯 ج– البروتينات
                                                         ب، الدهون
              ١٧ يمكننا الحصول على كميات قليلة من .... الموحودة في اللحوم ومنتجات الألبان
                                                                              الدهون
                                    ب الاملاج ج النشويات
                                     ۱۸- يعتبر كل ما نكله ونشرچه تفريبا بحتوي على ....
                                        ب- الاملاح الماء
                                                                             أ_ الدهون
                                                    ثالثاً: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً:
                                      ١ يحتاج الجسم ...... لمساعدته على مقاومة الأمر اض.
                                                              ٢ بحد الدهون الصحية في -
                                                            ۲ يجوي السمك على فيلمون
                                                           2. الحديد عنصر مهم لـ .......

    اللن البقري أخف وأسهل في الهصم من اللين

                                                             رابعاً: أجب عن الاسئلة التالية :
                              ١. ما العناصر العدائية المشترك المتوفرة في للبن والبيض واللحم؟
                                               ٢_ ما المنتجات العذائبة المصنوعة من اللبن؟
                                                           ٣, ما أهمية الألباف للجسم !

 ما أهمية الدروتيدات ؟

 انکر نوعین من الکریو هیدرات؟
```

الموضوع الثلث: نظام غذائي صحي

	المرسوع المساء الماني الماني الماني الماني
	السوال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-
(١) المعناصر الغذائية بجميع أنو اعها لا تساعد جمعمنا على الاستمر ار هي النمو . (
	 ٢) تعتبر الحصروات داكنة اللول - الحنوب الكاملة والفاكهة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم
(الحالية من الدهون والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة.
(الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر
	٤) يحداح الأطفال الى وحدات متوارية عدية بالعداصر العدائية مثل الحضروات والفوكه والحدوب الكاملة
(و البرو تينات مثل الكشري و القايل من الأطعمة الغنية بالسكر.
(ه يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية.
(الكشري من الأطعمة الشامة العدية بالعناصر الغدائية مثل الفواكه
(٧) الملوحية هو صنق دو قيمة غدانية مرتفعة ويتوفر فيه المعاصر العدبية مثل الأرر والمحصروات واللحم المفروم.(
(المحاشي هو طبق معدي ومشبع مصنوع من مرق النجاج مليء بأوراق الحصراوات الحضراء
(البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من الملكر.
	السوال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :
	١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من
	أ- العيتامينات ما النشويات ما يج السكريات د الدهون
	٧) لكي يكون النظام الغدائي متوازنا يحب أن يحتري على كمية كبيرة من
	أ- العبتامينات بالدهون م ج - السكريات د. الزيوث ١
	٣) يحداج حاصبه لوجبات غدانية متواربه غية بالعناصر العدائية لتساعد أجسامهم على النمو.
	أ- الأطفال ب- الكيار / إ ج- الاجداد
	٤) هو لطعام الذي يحتري على العيناميدات والمعادن
	أ- الاطعمة السريعة الطعلم الجاهز ج- الطعام لجيد
	 الوحيات هي وجيك غير صحية لالها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.
	أ- السريعة ب- الصحية ج- المغيدة
	 ت) من الأطعمة الشائعة العدية بالعداصر العدائية مثل الحبوب الكاملة والبروتيدات و الحصروات
	أ الكشري ب- البرجر ج- النودلز
	٧) . طنق معدي ومشع مصوع من مرق الدحاح مليء بأوراق الحصر اوات الحضراء.
	أ- الملوحية ب- الكشري ج- البرجر
	٨) طبق دو قيمة غدائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر العدائية مثل الأرز والخصروات واللحم المفروم .
	أ- الملوحية ب- الكشري ج- المحاشي
	٩) طبق لذيذ وصمحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.
	أ- النابلة ب- الملوخية ج- الكثيري

السؤال الثائث : صل العمود أ بالعمود ب

ب	i i
أ- أمساعدة أجسامهم على النمر	ا يصّاح لأصفال لي وحبات غدية منو ربه غية بالعنصر العنابية
ب- الدهون	٢ الطعام الصحي هو الطعام الذي بحتوي على كمنه كبيرة من

أسئلة الموضوع الرابع: الطعام غير الصحي

	السوال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطا):-
()	 ا) يحترى النظام الغدائي الصحى للأطفال على الكثير من الدهون.
()	٢) الأطعمة المعلية صحية أكثر من الأطعمة العشوية
()	٣) تناولك للوجيات السريعة بين الوجيات في يعص الأحيان، قد يشعرك بعدم الأرتياح.
()	 ٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتلمينات والمعادن.
()	 من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة والبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية.
()	 ت) يمكن الحصول على الوحات السريعة بسهولة
()	٧) الوحدات السريعة يكون مداقها لديد، وهي وحدة صبحية حداً
()	 ٨) تحتوي الوجيات السريعة على كميات كبيرة من الدهور لدلك هي مصرة عد تداول كميه كبيرة.
()	٩) لا تحتوي الوحيات السريعة على كميك كبيرة من الملح.
()	١٠) تحتاج احسامنا إلى يعص الملح في نظامنا لغدائي ولكن يجب الإنفرط في تداوله.
()	١١) تحتوي الوحبات المعربعة على الحبوب الكاملة والألباق.
()	١٢) تناول الكثير من المبكر أو الملح مضور جد لصحتنا.
	السوال الثني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :
	ا تحتوي الوجدات السريعة على كميات كبيرة من
	ا الدهور به الفيتامينات ح- الكربوهيدرات د المعادل
	٢. يعتس من الوجدات السريعة الصحية
	أ- البرمس ب- البطاطس المقلية ج- النجاج المقلي د- الحلوى ت على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر طي بظلمنا الغدائي.
	ا الوحيات السرعة ب- البقوليات ج- الوجيات الصحية د- الحصرواب المحالي.
	٤ الدحاح المقلى والعطاطس المقلبة والمشروب العاريه والحلوي من أمثلة
	أ- الوجيك الصحية ب- الوجيات السريعة ج- الوجيات الخفيفة 🍳
	٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجيات ﴿
	أ- الأسلمية ب- المربعة ج- الخميمة
	 الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لاله يحتوي على نسبة عالية من
	أ- البروتين ب- الألياف ج- الفيتامينات
	٧. الوجيات السريعة بسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها
	اً- منخفصة ب- مرتفعة ج- عادية ٨. تحتوى الوجبات السريعة على كميك كبيرة من
	أ- الفيتلمينات ب- الأليف ج- الدهون
	٩ تحتّه ي اله حيات السريعة على كمية كبيرة من
	أ- للسكر ب- الدهون ج- الاملاح تدكل ما سبق
	السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين
	(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية - المشوية - السكر - الطبيعي - الصداعي - الليلة
	١) البطاطمي بدلا من البطاطس
	٢) عصير ,,,,,, أو الماء بدلا من المشروبات ،
	٣) العصير يحتوي على قليل من
	٤) يەكن ئداول أو

المهارات المهلية ــ الصف الرابع

(z)

المصوال الرابع: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

١) تُعتبر الوجيات طعاما غير صحي

٧) الترمس من الوجيات الخفيفة الذي يحثوي على نسبة عالية من

السوال الخامس : صل العبود أ بما يناسبه من العبود ب

ب	Ì
أ- الوجيات الصحية	١- غلبا ما نكون تسبة لعبياسيات والأملاح المعسبة منحصية
ب. في الوحدات المتزيعة	٢- حوي الوحيات المسريعة علي كميات كبيرة من
ح- الدهور	٣- بعد الدره لمشويه وانترمس أمثلة للوحدات

السوال السادس: اجب عن الاسئلة التالية:

الماذا تكون الوجبات السريعة مضرة ؟

٢. ما ألذي يجعل الوجيات السريعة أقل صحة من الوجيات الأخرى؟

الموضوع الخامس: المحافظة على سلامة الطعام

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطا):-

١. إبقاء اللحوم و الألبال لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها تفسد العديد من الأطعمة إلى لم يتم حفظها بطريقة مناسبة، وحتى إلى لم تندو أننا فاسدة تعبش كاننات دفيقة مثل المكتبريا والعص والفطريات في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعلم. تنمو الكائنات الدقيقة في ظروف بيئية دافئة فقطر ترك منتحات اللحوم حارح الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارا يفسدها لترك منتجات اللحوم حارح الثلاجة لمدة ساعتين عندما يكون الطفس أكثر برودة لا يعبدها ترك القواكه والمحصروات حارج الثلاجة يحعلها تتحمر وتطهر بقع وتحمص بعد فترة من الوقت ٨. الفواكه والحضر وات خارج الثلاجة لإتحذب النباب والحشر ات الأفق في اليهار ٩. الأطعمة الموجودة داخل الثلاجة لايمكن أن تتعفن إذا تركت لفترة طويلة. للمحافظة على سلامة الطعام بجب استخدام المكونات الطارجة فقط 11 المحافظة على سلامة الطعلم بجب غسل النواكه والحصروات وتتخلص من الفاسد منها. عند أعداد الطعام أرثد القفارات و لا يحب أن تغطى شعرك إذا كان طويلا. 18 صبح الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة، أو انركه على لبوتلجار أو المنصدة .15 السوال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين: . إذا ثر ك لفترة طويلة دلخل الثلاجة د- لا ينعبر أ_ يقل ب- بنضيج م- يىعون ٢_ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو _

ج الماء ب الملح ب للبكتيريا والمص

٢. السبب الرئيسي في فساد الأطعمة د. بظافة الأواني ج- البكتريا ب- برودة الحو أح المام

٤. يكون من الخطير تداول الأطعمة

ج- المحفوظة ب القاميدة أء الصحبة عند تداول اطعمة هاسدة قد

ـــ تشفی ج- لاشئ مما سبق) ا۔ تمرض

(V)

س الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأمطح في المطبخ وفي الطعلم. ڏ تعتبر . ج- العطريات د کل ماسق) ب العون أ- البكتيريا

المهارات المهنية ــ الصف الرابع

رى.	. والعداصر الغذائية الأحر	تبك النقيفة على	٧ و تتعدى هذه الكا
	ج– الكلور		أ- السكريات
	4 44444	فَيْقَةً فِي ظُرُوفِ بِينَيَّةً .	_
	ج- کلاشما	ب-رطبة	
		م بشكل آمن يجب إبقاء	
1	چ— سلحته چد. إلى أن يحين وقت استخ	يب بازردة مات الأثارات عام الم	
- 	پئی ان پھوں وقت السفہ ج— البوتجاز		أ- الثلاجة
کل	د تقطيع اللحوم للقصباء على i		-
	ج- السموم	ب- البكتيريا	
سلون و شطفهما سلماء حيدا	باستمرار واستحدم الص		
		ب قيمية	
	. قبل إعداد الطعام وبعده		_
	ج- بقمائلة نظيعة	ـــ بالماء فقط	أ- يمعقم
	-i valia e	العبارات التالية بما ترا	tast could then the all
	ع د	نى فساد الأطعمة	
		نسلا الأطعمة النكتريا	
	من العمود ب	من العمود ا ما يناسبه	السؤال الرابع: اختر
ب ۱- البكتريا	2.01.3	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
۱- اهجاریا ب ۱د ترکتها حارح الثلاجة لعترات طویلة	غم داحته	اكه نصبح أينةً وتطهر عليها , في فصاد الأطعمه,	
#3# C)# #3# C)# # # # # # # # # # # # # # # # # #		. تي هند ارطاند.	المرادية المستعددة الرسيسي
		جب عن الإسلة التالية:	السوال الخامس : اد
		على الطعام من التلف	
	ك وأسطح المطبح؟	لمحافظة على نظافة يديا	۲. لماذا يجب ا
女女女女女女女	***	***	
شراب الصناعي	س: الشراب الطبيعي وال	الموضوع السادا	
		كلمة (صح) أن (خطا)	السؤال الأول : ضع
()	مايته من العن و لبكتريا.	ن للشراب الصناعي لد	١. يتم إصاقة الليمو
	لية من السكر مقارعة بـالشراب		
()	السكر وعصير الفاكهة الطنيع		
()	ل تحمية من المعفن والبكتريا		
()	كر وعصير الفاكهة الطبيعي. الناك قاط الدو		
الملوك الطنيعية أو الصناعية ()	ر و عصير الفاكهة الطبيعي. ام كورة قاطة من المركولات.		
والملونات الطنيعية أو لصناعية. ()			
· ·	ن من السكر مقاربة بالشراب	_	
1 /	ي والصناعي إلى شراب مرك		
م حلط الشرّ اب وتعنته في زحلجات لنبعه	يتم خلطه في معلمل المصافي	ساعي والطبيعي الحاهز	
()	ماساف ا ال الاسروات	. 1.2	في المتلجر.
فصلتان	اعة الشراب ظهور طبقتل منا	ث التي تظهر اتناء صد	١٢. من المشكلا،

سلسلة الخوارزمي التعليمية سبب ظهور طبقتين في العصير هو أن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح الحل لتحنب طهور طبقتين هو إصافة السكر إلى السائل عندما يكون سلحنا ليسهل حلطه. 1 8 السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين: ١ المشروعات عبه بالفينامينات لأنها تحتوى على الفاكهة. د. الطبيعية ب- الصناعية جر المعلية - العارية ٢ احرص عد إعاد الشراب الصناعي على إصافه السكر عدما يكون الشراب أ- باردا ب- دافئا ج- ساخنا باردا برادة صحية لأنه غنى بافيتامينات والأملاح المعدبية د- معقما أ- الشراب الطبيعي - الشراب الصناعي ح- كلاهما . يرودك بالطاقة بسب الماء والسكر ولكن كمية العباصر العذائية المتوفرة فيه قليلة جدا . ب الشراب الصناعي جـ كلاهما أ- الشراب الطبيعي ه الشرائين الطبيعي والصناعي أمدل للشرب ولكن لشراب صحى أكثر ب الصناعي ح المختلط أ - الطبيعي " لول الشراب داكما حداً بسبب أن السكر المستحدم في صناعته ب غیر نظیف جہ مکرر السوال الثالث: رتب طريقة اعداد الشراب وحفظه) إضافة مانئين حفظتين لحماية الشراب من العن والبكتيريا.) أصبحت الآن زجلجات الشراب تنوم الوقت أطول من دول أن تعسد) تسحين الشراب إلى در حات حرارة مرتفعة مما يساعد في القضاء على النكتيريا

السؤال الرابع: أكمل العبارات التللية بما تراه مناسباً:

- 1. يحب تناول عصير العاكهة الطبيعي بدلا من المشروبات ..
- بيتم تسحيل الشراب إلى درحات حرارة مرتفعة للقضاء على
- ٣ الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير ك.... الطبعي

السؤال الخامس : اختر من العمود أ ما يناسبه من العمود ب :-

ų.	1
أر للقصاء على التكثرية	
ب الله يصوي على الدكهة	١ اذا كان السكر المستخدم في صباعة الشراف غير نصيف
. ح- فإن لون لشر ب يدو اك حدا	٣- عند أعداد الشراب الصنباعي يجب تسخيله عند درجت حرارة مركعة

السؤال السادس: اجب عن الاسئلة الآتية بما تراه مناسباً:

- ١. لماذا يفصل الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي ؟
- ٢. لماذا يفصل إصافة المكر للماء عد إعداد الشراب وهو ساخن ؟
 - ٣. لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب ؟
 - ٤. لماذا يتم تسخيل الشراب جيدا قبل تصنيعه؟

امتحان شهر فبرابر 2022 / 023		حافظة الاسكندرية
الصف الرابع الابتدائي	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		درسة
	نموذج (1)	
	الإجابات المعطاة :	اختر الإجابة الصحيحة من بين
B on	شير من	1. الطعام الجيد يحتوى على الك
المقلية (د) السكريات والدهون	امينات والمعادن (ج) الاطعمة	(i) الإملاح (ب الماللية
ديد ما يتلف منها	الجسم وتج	2. البروتينات تساعد على بناع
نسجة (د) أستان	و د دون (ع) ا	(i) عظام (y)
ادن .	ا أحتوى على الفيتامينات والمع	3. يعتبر الطعام إذ
نس (د) وجبة سريعة) غیر صلی (ج) مظ	(i) صح <i>ی</i> (ب
* * *******	ی کمیات کبیرة من	4. تحتوى الوجبات السريعة عذ
للسليوم (د) المعادن) الدهون والملح (ج) الك	(أ) الليتامينات (ب
	عة من العناصر الغذائية مثل	5. تتوافر في المحاشي مجموع
صائد الخضروات) الدهون (ج) المع	(i) الاسماك (ب
	*******	أسم الطالب /
		4 4 44

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		لحافظة الاسكندرية
الصف الرابع الابتدائى	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		ىدرسة
	نموذج (2)	
	ن الإجابات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بين
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	1. النشويات والسكريات من
الدهون (د) الكربوهيدرات	(ب) الألياف (ج)	﴿ أَ ﴾ البروتينايت
	•	2. تعتبر اللحوم والأسماك من
البروتينات (د) الاملاح المعدنية	ب الكربوهيدرات (ج)	(أ) الألياف
ان .	لمحافظة على صحة العظام والاس	3. يساعدعلى ا
الأملاح (د) الألياف	ب) الحديد (ج)	(أ) الكالسيوم (
م وامتصاص بعض الفيتامينات.	. الجسم على التخلص من السمو	4. يساعد
الألياف (د) الكربوهيدرات	،) الماء (ع)	(أ) الدهون (ب
	ائية المتوازنة على	5. يجب ان تحتوى الوجبة الغذ
بوب الكاملة (من الأطعمة المقلية بالزيت	ب) المشروبات الغازية (ج)الح	(أ) الكثير من الحلوى (
	******	أسم الطالب /
		القصل /

 \wedge

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الرابع الابتدائى	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		درسة
	نموذج (3)	
	ن الاجابات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بير
البان والبيض والمكسرات والبقوليات	ى اللحوم والأسماك ومنتجات الا	1. نجدها ف
ج) الدهون (د) الكربوهيدرات	(ب) الألياف	(أ) البروتيثات
يثل البطاطس والأرز .	ى الحبوب وبعض الخضروات م	22
الفيتامينات (د) البروتينات	(ج) الأملاح (ج)	(أ) التشويات
س الغذائية مثل الأرز والخضروات.	غذائية مرتقعة ويتوفر فيه العناه	3. طبق نو قيمة ع
ع) العسل (د) البليلة	(ب) المحاشي (ع	(أ) الاسماك
	- Table 1	4. من امثلة الوجبات السريا
ع) الذرة المشوية (د) الحبوب الكاملة	ة (ب) البطاطس المشوية ((أ) البطاطس المقلي
لماطم وكذلك الارز والمكرونة.	من العدس والحمص والبصل والط	5. يتكون طبق
ج) البليلة المسرى	(ب) البطاطس	(أ) الملوخية
		أسم الطالب /
		القصل /

^

متحان شهر فبراير 2022 / 2023	1			اسكندرية	حافظة الا
الصف الرابع الابتدائى	هنية	المهارات الم	ية	التعليم	دارة
			•		ىدرسة
	(4) 5	نموذ			
	-:	الإجابات المعطاة	ة من بين ا	'جابة الصحيد	اختر الا
لوكوز فيزود الجسم بالطاقة	إلى سكر ج		ضمى بتحويا	رم الجهاز الهد	1. يقو
ن (د) الكربوهيدرات	(ج) الدهور	ب) الألياف	بات 💮 (ب	(أ فم البزوت	
كثير من	ها تحتوى على الك	غير الصدية لأن	من الأطعمة	ببات السريعة	2. الو
ن (د) القيتامينات	(ج) الدهور	الخضراوات	لكاملة (ب	أ) الحبوب ا)
		، من	تجات الألبان	بر اللحوم ومنا	3. تعتب
ت (د) البروتينات	رج) النشويا،	ه) السكريات	معنية (ب	أ) الأملاح ال)
		عام	، يجعل الط	الطعام بالزيت	4. قلى
أ وصمى (د) بروتينيا وغير صمى	ں (ج) بڑوتینیا	دهنيأ وغير صم	حياً (ب)	أ) دهنياً وص)
ى امتصاص القيتامينات .	الطاقة وتساعد عل	ر الحصول على	من مصاد	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	5. تعد
ع النشويات	(ج) الأملاح	الألياف	(ټ)	أ) الدهون)
O ES					
				الب /	أسم الط
			*******	تقصل /	1

	حافظة الاسكندرية
المهارات المهنية	ارة التعليمية
	درسة
نموذج (1)	
لإجابات المعطاة :	اختر الإجابة الصحيحة من بين اا
ر من الفيتامينا	1. الطعام الجيد يحتوى على الكثير
ينات والمعادن (ج) الاطعه	(i) الأملاح (ب) القيتام
نسبجة سر	2. البروتينات تساعد على بناء
ا دهون (ع)	ر أ) عظام (ا
أحتوى على الفيتاميثات والم	3. يعتبر الطعام إذا
غير صفي (ج)	(١) صحی (پ)
	4. تحتوى الوجيات السريعة على
الدهون والملح (ج)	(i) الليتامينات (ب)
من العناصر الغذائية مثل	 تتوافر في المحاشى مجموعة
الدهون (ج) ال	(١) الاسماك (ب)
*******	أسم الطالب /
	القصل / القصل
	نموذج (1) الجابات المعطاة : المنات المعطاة : النات والمعادن (ج) الاطعالم والمعادن (ج) الاطعالم والمعادن (ج) المعرف على الفيتامينات والمعادن كبيرة من (ج) الدهون والملح (ج) المناصر الغذائية مثل

بهر فيراير 2022 / 2023	امتحان ٿ		حافظة الاسكندرية
ف الرابع الابتدائي	الص	المهارات المهنية	دارة التعليمية
			ىرسة
	(2	نموذج (ا	
		لإجابات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بين ا
	بدرات	لكربوهب	1. النشويات والسكريات من إ
(د) الكريوهيدرات	(ج) الدهون	ب) الألياف	(أ) البروتينات (
	نات		2, تعتبر اللحوم والأسماك من
(د) الاملاح المعنية		الكربو هيدرات	(۱) الألياف (د. الكالسية م
	ظام والاستان .	مافظة على صحة العا	3. يساعدعلى الم
(د) الألياف	(ج) الأملاح) الحديد	(أ) الكالسيوم (ب
، بعض الليتامينات	وامتصاص	الجسم على التخلص	4. يساعد الما ع
(د) الكربوهيدرات	(ج) الأبياف	الماء	(i) الدهون (ب)
كأملة	حبوب إلا	بة المتوازنة عنى ال	 يجب ان تحتوى الوجبة الغذائم
	_		(i) الكثير من الحثوى (ب
000			
		*********	اسم الطالب /
			القصل /

امتحان شهر فيراير 2022 / 2023		محافظة الاسكندرية
الصف الرابع الابتدائي	المهارات المهنية	إدارة التعليمية
		مدرسة
	نموذج (3)	
	جابات المعطاة:	اختر الإجابة الصحيحة من بين الا
ان والبيض والمكسرات والبقوليات	لحوم والأسماك ومنتجات الألب	البروتينات 1.
) الدهون (د) الكربوهيدرات	(ب) الألياف (ج	(۱) البروتيثات
البطاطس والأرز .	هبوب ويعض الخضروات مثل	2
للميتامينات (د) البروتينات) الأملاح (ع) ا	المحالتين (ج 3. طبقنرفيمة غذاني
ر الغذانية مثل الأرز والخضروات .	بة مرتفعة ويتوفر فيه العناصر	3. طبق نو فيمة غذاني
	(ب) المعاشى (ج)	
المقلية	البطاطس	4. من امثلة الوجبات السريعة
الذرة المشوية (د) الحبوب الكاملة	ب) البطاطس المشوية (مج	(أ) البطاطس المقلية (م
طم وكذلك الارز والمكرونة .	لعدس والحمص واليصل والطما	5. يتكون طبق من ا
) البليلة 🌯 🍆 (د) الكثرى	ب) البطاطس (ج	(أ) الماوخية (ب
	*******	أسم الطالب /
		القصل /

مان شهر فبراير 2022 / 2023	امت			حافظة الاسكندرية
الصف الرابع الابتدائي	هنية	المهارات الم	نعليمية	دارة الذ
			****	درسة
	(4)	نموذ		
		ن الاجابات المعطاة		
ورز فيزود الجسم بالطاقة .	رات الی سکر چلوا	الكربوهيد	الهضمى بتحو	1. يقوم الجهاز
(د) الكربوهيدرات	(ج) الدهون	إب) الألياف	(وتينات م	(ا ع الب
الدهون	ها تحتوى على الكثير	له غير الصحية لأنه	يعة من الأطع	2. الوجبات السر
(د) القيتامينات	(ج) الدهون	ب الغضراوات	ب الكاملة ((أ) الحيو
	وتينات	ان من البر	ومنتجات الألب	3. تعتبر اللحوم
(د) البروتينات	(ج) التشويات	ب) السكريات	ح المعنية ((أ) الأملا
صحى	ه غپر	طعام دهنيا	لزيت يجعل ال	4. قلى الطعام با
صحى ضمى (د) بروتينياً وغير صمر امتصاص الليتامينات .	ر ج) بروتيليا و) دهنیاً وغیر صحر	رصحياً (ب	الدهد
امتصنص الليتامينات .	لطاقة وتساعد على	نادر الحصول على ا	من مص	5. نعد
النشويات	(ج) الأملاح) الألياف	ن (ب	(i) الدهو
		*******	************	أمنم الطالب /
				القصل /